

HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN KESEGERAN JASMANI (Studi pada Siswa Kelas 1 MIS Unggulan Sabilillah Kabupaten Lamongan)

Sherif Juniar Aryanto

Universitas Islam Lamongan

sherifjuni@unisla.ac.id

Abstract: *In the process of learning and physical health is more emphasized in the form of physical activity that is planned systematically in order to achieve national education goals. It is intended that if the results of studying physical education and good health it can support another lesson because if students have a good fitness level it will be more enterprising and enthusiastic in following lessons. With good nutritional status will provide energy for the mediocre student in performing movement activities, while with a good level of physical fitness can support students' ability in performing daily activities without experiencing physical fatigue. The purpose of this study was to determine the correlation between nutritional status of the physical fitness of students in grade 1 at the MIS Unggulan Sabilillah Lamongan. Objectives of this study were students at the MIS Unggulan Sabilillah Lamongan first grade. Lamongan taken as many as 25 students. In this study using this type of correlational research with quantitative approach. The process of data retrieval is done by performing measurements include: age, weight, physical fitness test include: sit-ups, pull-ups, sprint 60 meters, running distance was 600 meters, and vertical jump. Based on research results: there is a significant correlation between nutritional status of the physical fitness of students in grade 1 Banjarjo Elementary School district. Padangan, with the results of significance test claim $r_{hitung} (0,621) > r_{tabel} (0,396)$. The correlation between nutritional status and physical fitness levels into the category of strong correlation, where the magnitude of the correlation coefficient between the nutritional status of the physical fitness of 38,6%.*

Keywords: *Nutritional Status, Physical Fitness.*

A. Pendahuluan

Asupan gizi mempunyai pengaruh yang cukup besar terhadap tumbuh kembang anak, khususnya dengan kemampuan belajar, berkomunikasi, bersosialisasi dan beradaptasi dengan lingkungan sekitar. Oleh karena itu orangtua harus memberi perhatian pada asupan gizi anak. Anak-anak dengan status gizi kurang atau buruk tidak akan tumbuh dan berkembang dengan baik. Selain berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak gizi buruk juga berpengaruh terhadap tingkat kecerdasan anak. Anak-anak dengan tingkat gizi kurang atau buruk akan memiliki tingkat kecerdasan lebih rendah sehingga nantinya tidak memiliki daya saing di masa depan. Gizi buruk adalah keadaan gizi kurang hingga tingkat yang berat yang disebabkan oleh rendahnya

konsumsi energi dan protein dari makanan sehari-hari dan terjadi dalam waktu yang cukup lama.

Gizi menjadi masalah yang penting bagi anak sekolah, karena gizi bisa menunjang daya tahan tubuh. Kekurangan gizi menyebabkan mudah mengantuk dan kurang bergairah yang dapat mengganggu proses aktivitas di sekolah, daya tahan anak juga akan kurang. Orang tua perlu memberikan perhatian pada anak usia sekolah dasar (SD), karena pada umumnya disibukkan dengan berbagai kegiatan di luar rumah cenderung melupakan waktu makan termasuk kebiasaan makan pagi yang cukup akan memenuhi kebutuhan energi selama belajar di sekolah, yang dapat mencegah penurunan kadar gula darah yang berakibat pada terganggunya daya tahan anak pada saat proses belajar.

Gizi merupakan salah satu unsur penting yang sangat dibutuhkan oleh tubuh manusia. Dengan memberikan gizi yang baik dan mencukupi, pertumbuhan dan perkembangan seorang individu akan optimal. Terlebih pada anak usia Sekolah Dasar, karena pada usia ini anak berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Dalam proses pertumbuhan fisik dan perkembangan mentalnya sampai dewasa, manusia memerlukan makanan yang sehat di dalamnya terkandung zat-zat gizi dalam jumlah yang cukup seimbang.

Diuraikan ada beberapa istilah yang diuraikan bahwa ada beberapa istilah yang berhubungan dengan status gizi. Istilah-istilah tersebut meliputi: gizi (*nutrition*), keadaan gizi, malnutrisi atau gizi salah (*malnutrition*), Kurang Gizi protein (KEP) dan status gizi itu sendiri. Klasifikasi status gizi dan penilaian status gizi (Supariasa, 2010)

1. Penilaian status gizi menjadi 2 bagian :
 - a. Penilaian status gizi secara langsung dapat dibagi menjadi empat penilaian: (1) Antropometri , (2) Klinis, (3) Biokimia, (4) Biofisik (Supariasa, 2010)
 - b. Penilaian status gizi secara tidak langsung dapat dibagi menjadi tiga penilaian (Supariasa, 2010) yaitu : (1) Survei konsumsi makanan, (2) Statistik vital, (3) Faktor ekologi.

Beberapa komponen dari antropometri memiliki keunggulan dalam menilai. Alat sangat mudah diperoleh dan mudah digunakan, dapat digunakan berulang kali, tidak menggunakan tenaga khusus atau ahli, sangat relatif murah, hasilnya akan mudah disimpulkan, secara ilmiah telah banyak diakui kebenarannya, prosedur sederhana, aman, *noninvasive* atau tidak menyakiti subjek, data tetap dan akurat, dapat mendeteksi atau mengetahui riwayat status gizi dimasa lampau. (Supariasa, 2010)

Berikut uraian tentang beberapa indeks antropometri yang sering digunakan serta kelebihan dan kekurangannya :

- 1) Berat badan menurut umur BB/U

Berat badan merupakan salah satu parameter yang memberikan gambaran massa tubuh, dan berat badan merupakan parameter antropometri yang sangat labil karena

masa tubuh sangat sensitif terhadap perubahan yang mendadak seperti saat sakit ataupun menurunnya nafsu makan. Dalam keadaan normal atau sehat, dimana kebutuhan zat gizi terjamin, maka berat badan akan berkembang mengikuti perkembangan umur. Karena indeks bersifat labil, maka indeks BB/U lebih menggambarkan status gizi seseorang saat ini (*current nutritional status*).

2) Tinggi badan menurut umur

Tinggi badan merupakan antropometri yang mampu menggambarkan keadaan pertumbuhan skeletal seseorang. Pertumbuhan tinggi badan relative kurang sensitif terhadap masalah nutrisi dalam jangka waktu pendek. Pada keadaan normal tinggi badan tumbuh seiring dengan pertambahan umur.

3) Berat badan menurut tinggi badan BB/TB

Indeks BB/TB yang independen terhadap umur. Berat badan memiliki hubungan linear dengan tinggi badan. Pada keadaan normal perkembangan berat badan akan searah dengan pertumbuhan berat badan.

4) Lingkar lengan atas menurut umur (LL/U)

Lingkar lengan atas berhubungan dengan indeks BB/U maupun BB/TB. Lingkar lengan atas memberikan gambaran tentang keadaan jaringan otot dan lapisan lemak di bawah kulit.

Berat badan adalah salah satu parameter yang merupakan suatu gambaran massa tubuh, dimana massa tubuh sangat sensitif terhadap perubahan-perubahan yang mendadak, misal seseorang yang terserang penyakit, nafsu makannya berkurang maka berat badannya akan menurun, begitu juga sebaliknya kalau nafsu makan bertambah maka berat badan akan bertambah maka dari itu berat badan adalah parameter antropometri yang sangat labil. Berdasarkan karakteristik berat badan maka indeks berat badan menurut umur digunakan sebagai salah satu cara pengukuran status gizi. Mengingat karakteristik berat badan yang labil, maka indeks berat badan menurut umur lebih menggambarkan status gizi seseorang saat ini. (Supariasa, 2010)

2. Klasifikasi dalam status gizi

Berdasarkan buku Harvard dalam status gizi dapat dibagi menjadi empat: (a) Gizi baik untuk *over weigh* termasuk kegemukan dan obesitas; (b) Gizi baik untuk *well nourished*; (c) Gizi kurang untuk *under weight* yang mencakup *mild* dan *moderate* PCM (*Protein Calori Malnutrition*); (d) Gizi buruk untuk *severe* PCM, termasuk *marasmus*, *kwashiorkor* dan *marasmus-kwashiorkor* (Supariasa, 2010).

Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang meningkatkan tugasnya sehari-hari dengan mudah tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan mendadak.

Menurut “seseorang yang hidup sehari-harinya lebih aktif akan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik dibanding dengan mereka yang sehari-harinya kurang aktif”. (Sudarno, 2009) Lewat berbagai kegiatannya seseorang yang terlibat olahraga akan berkembang daya ototnya, kekuatannya, *power*-nya, kelentukannya, koordinasi, kelincahan, serta keseimbangannya (Mahendra, 2010)

Istilah Kesegaran Jasmani sebenarnya merupakan terjemahan *Physical Fitness*. Dalam bahasa Indonesia istilah tersebut diterjemahkan menjadi kebugaran jasmani, kesegaran jasmani dan kemampuan jasmani serta ada yang menterjemahkannya dengan kesamaptaan jasmani, Kesegaran Jasmani merupakan kondisi tubuh seseorang yang mempunyai peranan penting dalam kegiatan atau aktivitas sehari-hari. Setiap individu perlu memiliki tingkat ideal sesuai dengan tugas masing-masing (Nurhasan Dkk, 2010).

Kesegaran Jasmani atau Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti sehingga tubuh masih memiliki cadangan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan (Nurhasan Dkk, 2010).

Menurut Judith Rink, Dkk., yang dikutip oleh Sajoto (1988:43) yang dimaksud kesegaran jasmani kemampuan seseorang menyelesaikan tugas sehari-hari dengan tanpa mengalami kelelahan berarti, dengan pengeluaran energi yang cukup besar, guna memenuhi kebutuhan gerakannya dan menikmati waktu luang serta untuk memenuhi kebutuhan darurat bila sewaktu-waktu diperlukan.

Kesegaran jasmani merupakan kondisi yang mencerminkan kemampuan seseorang untuk melakukan tugas dengan produktif tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Para ahli kesegaran jasmani mengatakan bahwa kesegaran jasmani adalah kapasitas fungsional total seseorang untuk melakukan suatu kerja tertentu dengan hasil baik dan memuaskan serta tanpa kelelahan yang berarti.

Sedangkan ahli faal menyatakan bahwa kesegaran jasmani merupakan ekspresi kuantitatif dari kondisi fisik seseorang. Kesegaran Jasmani dapat didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan tugas berat yang memerlukan kerja muskuler dimana kecepatan merupakan kriteria utama (Sudarno, 2009)

1. Komponen-komponen kesegaran dan faktor-faktor yang mempengaruhi Kesegaran Jasmani: (a) Kesehatan yang baik; (b) Kekuatan, (c) Kelincahan, (d) Ketahanan Muskuler, (e) Kecepatan, (f) Kelentukan, (g) Keseimbangan, (h) Koordinasi, (i) Ketahanan kardiorespiratori, (j) Berat badan yang sesuai, (k) Kemampuan motorik umum, (l) Kemampuan neoromuskuler (Harsono, 2011).
2. Kesegaran jasmani terdiri dari beberapa unsur (Sukardiyanto, 2011) yaitu: (a) Kekuatan (*strength*), (b) Daya tahan (*endurance*), (c) Daya ledak otot (*muscular power*), (d) Kecepatan (*speed*), (e) Kelentukan (*flexibility*), (f) Keseimbangan

(*balance*), (g) Koordinasi (*coordination*), (h) Kelincahan (*agility*), (i) Ketepatan (*accuracy*), (j) Reaksi (*reaction*)

3. Faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani

Menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani adalah sebagai berikut: (a) Genetik, (b) Umur, (c) Jenis kelamin, (d) Aktivitas fisik, (e) Status gizi, (f) Kebiasaan olahraga, (g) Kadar *haemoglobin*, (h) Status kesehatan, (i) Kebiasaan merokok, (j) Kecukupan istirahat (Nurhasan Dkk, 2010).

Melakukan aktivitas diperlukan asupan gizi yang cukup karena apabila tubuh dibiarkan kemasukan jumlah kalori yang lebih besar dari yang dikeluarkan maka sisa energi yang semestinya digunakan untuk gerak yang memadai akan tersimpan menjadi lemak, akibatnya berat badan tidak terkontrol dan komposisi tubuh terganggu.

Mengkaji hubungan tentang status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani, diperlukan sebuah analisis yang tepat mengenai aspek-aspek yang terkandung didalamnya. Status gizi sebagai suatu keadaan tingkat pemenuhan status gizi seseorang, yang diperoleh oleh asupan makanan sehari-hari, baik yang berasal dari tumbuhan maupun berasal dari hewan yang berkaitan erat dengan kesegaran jasmani.

Bahan gizi penting terutama untuk pemeliharaan kesehatan optimal dan penampilan yang prima yang terdiri dari karbohidrat yang berguna untuk bahan bakar otot dan otak, lemak sebagai sumber penyimpanan tenaga (kalori), protein yang bermanfaat untuk membangun dan memperbaiki otot, vitamin yang mengatur reaksi kimia dalam tubuh, mineral sebagai membentuk struktur tubuh, dan air yang membantu mempertimbangkan keseimbangan bahan-bahan gizi.

Berkaitan dengan status gizi yang didalamnya meliputi pemenuhan kebutuhan gizi makanan dengan kemampuan melaksanakan tugas sehari-hari yang memerlukan adanya kesegaran jasmani, maka dapat dikatakan bahwa status gizi sangat erat hubungannya dengan kesegaran jasmani. Berkaitan dengan hal tersebut sangat tampak dari nilai kecukupan gizi bagi tubuh, maka berdasarkan dengan kegunaan yang dapat diperoleh dari zat-zat gizi makanan adalah untuk memenuhi zat gizi bagi tubuh, yaitu sebagai sumber energi, bahan pembangun dan bahan pengatur.

Karena untuk dapat melakukan tugas sehari-hari dengan baik diperlukan adanya energi sebagai penggerak. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa untuk mendapatkan kesegaran jasmani diperlukan gizi, sebaliknya keberadaan gizi mampu meningkatkan kesegaran jasmani.

Upaya untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa di sekolah adalah melalui pendidikan jasmani dan kesehatan. Dalam proses pembelajaran jasmani dan kesehatan lebih menekankan dalam bentuk aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Hal tersebut dimaksudkan bahwa

apabila hasil belajar pendidikan jasmani dan kesehatannya baik maka dapat mendukung pelajaran yang lain karena apabila siswa-siswanya mempunyai tingkat kesegaran yang baik maka akan lebih giat dan bersemangat dalam mengikuti pelajarannya.

B. Metode

Penelitian ini dilaksanakan di jenjang Sekolah Dasar yaitu MIS Unggulan Sabilillah di jalan Veteran No. 49 Kabupaten Lamongan Penelitian ini dilaksanakan pada bulan November tahun 2019. Sesuai dengan tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan status gizi terhadap tingkat kesegaran jasmani dengan anak MIS Unggulan Sabilillah kelas 1 di jalan Veteran No. 49 Kabupaten Lamongan maka jenis penelitian yang digunakan adalah korelasional yaitu untuk mengetahui hubungan status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani siswa. Penelitian Deskriptif adalah penelitian yang menggambarkan gejala, fenomena atau peristiwa tertentu (Maksum, 2007). Adapun Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Tingkat kesegaran jasmani

Pada pengukuran tingkat kesegaran jasmani pada penelitian ini menggunakan tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) pada umur 6 tahun sampai dengan 9 tahun sebagai berikut (Made, 2010):

a. Lari cepat (*sprint*) dengan tujuan untuk mengukur kecepatan. Jarak yang di tempuh sejauh 30 meter. Adapun Prosedur Pelaksanaannya adalah sebagai berikut:

- 1) *Testee* siap berdiri di belakang garis *start*.
- 2) Dengan aba-aba “siap”, *testee* siap berlari dengan *start* berdiri.
- 3) Dengan aba-aba “ya”, *testee* berlari secepat-cepatnya dengan menempuh jarak 30 meter sampai melewati garis akhir.
- 4) Kecepatan lari dihitung dari saat aba-aba “ya”.
- 5) Pencatatan waktu dilakukan dalam satuan detik dengan satu angka dibelakang koma.
- 6) *Testee* dinyatakan gagal apabila melewati atau menyeberang lintasan lainnya.

b. Gantung siku tekuk/gantung angkat tubuh (*pull-up*) dengan tujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu. Berikut ini merupakan prosedur pelaksanaan gantung siku tekuk:

- 1) *Testee* berdiri di bawah palang tunggal, diangkat atau berdiri di atas kursi, lalu bergantung.
- 2) *Testee* dibantu agar betul-betul bergantung dengan kedua lengan lurus dan badan tidak bergerak lagi.
- 3) *Testee* segera membengkokkan kedua lengan dan mengangkat tubuh sampai dagu berada di atas palang tunggal, kemudian kembali bergantung dengan kedua lengan lurus. Demikian seterusnya selama 60 detik.

- 4) Pelaksanaan gantung angkat tubuh yang dinyatakan benar jika atlet tidak mengayunkan kedua kaki ke depan atau ke belakang sebelum mengangkat tubuh.
- 5) Pelaksanaan gantung angkat tubuh dilakukan sebanyak mungkin selama 60 detik.
- c. Baring duduk (*sit-up*) dengan tujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut dengan prosedur pelaksanaan sebagai berikut:
 - 1) *Testee* berbaring terlentang, kedua tangan di belakang tengkuk, dan kedua siku lurus ke depan.
 - 2) Kedua lutut ditekuk dan telapak kaki tetap di lantai.
 - 3) Bersamaan dengan aba-aba “siap” *testee* siap melakukannya.
 - 4) Bersamaan dengan aba-aba “ya”, alat ukur pengukur waktu dijalankan, kemudian *testee* mengangkat tubuh, kedua siku menyentuh lutut, dan kembali berbaring atau ke sikap semula.
 - 5) Lakukan gerakan sebanyak-banyaknya selama 30 detik.
- d. Loncat tegak (*vertical jump*) dilakukan dengan tujuan untuk mengukur daya ledak (*explosive power*) otot tungkai dengan prosedur pelaksanaan sebagai berikut:
 - 1) Gantungkan papan ukuran lompat tegak di tembok.
 - 2) Atlet berdiri menyamping dan kaki kanan/kiri merapat ke tembok.
 - 3) Tangan kanan/kiri berkapur diluruskan ke atas setinggi-tingginya dan disentuhkan pada papan ukuran lompat tegak. Bekas sentuhan yang tertinggi merupakan tinggi raihan. *Testee* siap melompat.
 - 4) *Testee* melompat setinggi-tingginya dengan bantuan ayunan kedua lengannya.
 - 5) Saat melompat, sentuhkan jari-jari tangan yang berkapur ke papan ukuran.
 - 6) Selisihkan tinggi raihan dengan hasil raihan pada saat melompat.
- e. Lari jarak sedang, dilakukan dengan tujuan untuk mengukur daya tahan paru, jantung, dan pembuluh darah. Jarak yang ditempuh tergantung pada masing-masing kelompok umur dengan prosedur pelaksanaan sebagai berikut:
 - 1) *Testee* siap berdiri di belakang garis *start*.
 - 2) Dengan aba-aba “siap”, *testee* siap berlari dengan *start* berdiri.
 - 3) Dengan aba-aba “ya”, *testee* berlari secepat-cepatnya dengan menempuh jarak tergantung kelompok umur sampai melewati garis akhir.
 - 4) Kecepatan lari dihitung dari saat aba-aba “ya”.
 - 5) Pencatatan waktu dilakukan dalam satuan detik dengan satu angka dibelakang koma.
 - 6) *Testee* dinyatakan gagal apabila melewati atau menyeberang lintasan lainnya.
- f. Kategori kebugaran
 - 1) Menjumlahkan lima skor aitem tes.
 - 2) Cocokkan hasil penjumlahan nilai tersebut dengan norma TKJI di bawah ini :

Data berat badan menurut umur (BB/U) diperoleh dengan mengukur berat badan kemudian hasil pengukuran tersebut diolah dengan menghitung % median (BB/U). Dengan rumus sebagai berikut:

$$\% \text{ Median} = \frac{\text{Nilai Riel}}{\text{Nilai Median}} \times 100 \% \text{ (Soegianto, 2010)}$$

Data deskripsi yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah *mean*, *standart deviation*, *varian*, dan prosentase. Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui sampel yang diambil dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini menggunakan pengujian Korelasi *product moment*.

C. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Berikut ini merupakan uraian hasil pengukuran status gizi dan kesegaran jasmani siswa kelas 1 MIS Unggulan Sabilillah Lamongan.

1. Status gizi siswa

Berdasarkan perhitungan dapat dijelaskan bahwa hasil pengukuran status gizi siswa pada masing-masing komponen yang meliputi: usia, berat badan, median berat badan, dan persentase berat badan terhadap median baku NCHS adalah sebagai berikut:

- a. Rata-rata usia siswa kelas 1 di MIS Unggulan Sabilillah Lamongan adalah 7 tahun 6 bulan (93 bulan), dengan standart deviasi $\pm 5,45$ bulan, usia tertinggi 8 tahun 7 bulan (103 bulan) dan usia terendah 6 tahun 11 bulan (83 bulan).
- b. Rata-rata berat badan siswa kelas 1 di MIS Unggulan Sabilillah Lamongan adalah sebesar 21,48 kg, dengan standart deviasi $\pm 2,58$ kg, berat badan tertinggi sebesar 27 kg dan berat badan terendah sebesar 18 kg.
- c. Rata-rata persentase berat badan siswa terhadap median baku NCHS sebesar 88,21%, dengan standart deviasi $\pm 10,49\%$, persentase berat badan tertinggi sebesar 105,06% dan terendah sebesar 72,52%. Berdasarkan tabel WHO NCHS (persen terhadap median) dapat dikatakan bahwa secara keseluruhan rata-rata status gizi siswa kelas 1 di MIS Unggulan Sabilillah Lamongan dapat dikategorikan status gizi baik.

Berdasarkan perhitungan di atas diketahui: sebanyak 17 siswa (68%) mempunyai status gizi dengan kategori baik dan sebanyak 8 siswa (32%) mempunyai status gizi dengan kategori sedang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar (68%) siswa kelas 1 MIS Unggulan Sabilillah Lamongan mempunyai status gizi dengan kategori baik.

2. Kesegaran jasmani

Dari perhitungan dapat dijelaskan bahwa hasil pengukuran kesegaran jasmani siswa pada masing-masing komponen adalah sebagai berikut :

- a. Lari *Sprint* 60 meter

Hasil penilaian tes lari cepat (*sprint*) 60 meter siswa adalah: rata-rata nilai sebesar 3,50; dengan standar deviasi sebesar $\pm 0,64$, nilai tertinggi dan terendah masing-masing sebesar 4 dan 2.

b. Gantung Siku (*Pull-Up*)

Hasil penilaian tes Gantung Siku (*Pull-Up*) siswa adalah: rata-rata nilai sebesar 1,52; dengan standar deviasi sebesar $\pm 0,51$, nilai tertinggi dan terendah masing-masing sebesar 2 dan 1.

c. *Sit-Up*

Hasil penilaian tes baring duduk (*Sit-Up*) siswa adalah: rata-rata nilai sebesar 3,84; dengan standar deviasi sebesar $\pm 0,55$, nilai tertinggi dan terendah masing-masing sebesar 5 dan 3.

d. Loncat Tegak

Hasil penilaian tes Loncat Tegak (*Vertical Jump*) siswa adalah: rata-rata nilai sebesar 3,24; dengan standar deviasi sebesar $\pm 0,72$, nilai tertinggi dan terendah masing-masing sebesar 5 dan 2.

e. Lari jarak sedang

Hasil penilaian tes Lari jarak sedang 600 meter siswa adalah: rata-rata nilai sebesar 2,44; dengan standar deviasi sebesar $\pm 0,71$, nilai tertinggi dan terendah masing-masing sebesar 4 dan 1.

f. Keseluruhan komponen

Total penilaian keseluruhan komponen kebugaran jasmani rata-rata sebesar 14,12; dengan standar deviasi sebesar $\pm 1,62$, nilai tertinggi dan terendah masing-masing sebesar 18 dan 11. Dari hasil tersebut dapat dikatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa menurut ukuran TKJI dapat dikategorikan sedang.

Berdasarkan perhitungan diketahui: sebanyak 7 siswa (28%) mempunyai tingkat kebugaran jasmani dengan kategori sedang, sebanyak 16 siswa (64%) mempunyai tingkat kebugaran jasmani dengan kategori sedang, dan sebanyak 8 siswa (8%) mempunyai tingkat kebugaran jasmani dengan kategori baik.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar (64%) siswa kelas 1 di MIS Unggulan Sabilillah Lamongan mempunyai tingkat kebugaran jasmani dengan kategori sedang dan sisanya sebesar 28% dan 8% siswa mempunyai tingkat kebugaran jasmani kategori kurang dan baik.

Hasil penelitian selanjutnya digunakan untuk menganalisis normalitas dengan dasar analisis yang digunakan dalam mengambil keputusan apakah distribusi data mengikuti distribusi normal atau tidak yaitu jika nilai *signifikansi* lebih besar dari 5% (0,05) maka data tersebut berdistribusi normal.

Berdasarkan pada perhitungan menunjukkan bahwa: Besarnya nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* data status gizi sebesar 0,703 lebih besar 0,05. Sesuai kriteria pengujian dapat

dikatakan bahwa data tersebut berdistribusi normal. Besarnya nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* data kesegaran jasmani sebesar 0,830 lebih besar 0,05. Sesuai kriteria pengujian dapat dikatakan bahwa data tersebut dinyatakan berdistribusi normal.

Hasil perhitungan korelasi antar dua variabel di atas didapatkan bahwa: besarnya koefisien korelasi antara variabel status gizi (X) terhadap kesegaran jasmani (Y) sebesar 0,621 dengan koefisien determinasi sebesar 38,6%, koefisien korelasi 0,60 – 0,799 dapat diinterpretasikan tingkat hubungan kuat. Hasil koefisien korelasi bertanda positif (+) menunjukkan bahwa variabel bebas dan terikat menunjukkan hubungan yang searah, artinya jika tingkat status gizi siswa tinggi, maka kesegaran jasmani siswa akan tinggi dan juga sebaliknya. Nilai koefisien determinasi menunjukkan bahwa varian pada variabel kesegaran jasmani siswa dapat dijelaskan atau dipengaruhi variabel status gizi sebesar 38,6%. (Sugiyono, 2012)

Selanjutnya dilakukan uji signifikansi dilakukan untuk mengetahui apakah nilai koefisien korelasi di atas signifikan atau tidak, berikut ini adalah hasil uji signifikansi dengan hipotesis statistik sebagai berikut:

$H_0 : \rho > 0,05$ berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara variabel status gizi dengan kesegaran jasmani siswa kelas 1 MIS Unggulan Sabilillah Lamongan.

$H_a : \rho < 0,05$ terdapat hubungan yang signifikan antara variabel status gizi dengan kesegaran jasmani siswa kelas 1 MIS Unggulan Sabilillah Lamongan.

Nilai r_{hitung} dari koefisien korelasi antara variabel X dan Y (r_{xy}) adalah sebesar 0,621 sedangkan harga r_{tabel} sebesar 0,396 (dengan taraf kesalahan sebesar 5% dan $N = 25$). Sesuai dengan kriteria pengujian bahwa ternyata harga r_{hitung} ($0,621$) $>$ r_{tabel} ($0,396$), maka berarti H_a diterima dan tolak H_0 . Hal ini dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel status gizi terhadap kesegaran jasmani siswa kelas 1 MIS Unggulan Sabilillah Lamongan. Jadi besarnya tingkat hubungan status gizi terhadap kesegaran jasmani adalah signifikan dan dapat diberlakukan (digeneralisasikan) ke populasi.

Pembahasan

Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan sesuatu pekerjaan ataupun kegiatan tanpa disertai kelelahan yang berlebihan ataupun berarti sehingga tubuh masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan hal yang lain dan mengatasi beban kerja tambahan. Kesegaran jasmani sangat penting bagi siswa dalam kehidupan sehari-hari, karena berpengaruh terhadap kesanggupan siswa dalam menjalankan segala aktivitasnya, baik di dalam sekolah maupun di luar sekolah.

Kesegaran jasmani dalam hal ini berhubungan dengan aspek fisik, yaitu kesanggupan dan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas kegiatan dengan efisiensi tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti bagi anak Sekolah Dasar kesegaran jasmani sangat mutlak diperlukan guna menunjang aktivitas kegiatannya dalam

mengikuti pembelajaran di sekolah pada khususnya tanpa mengalami kelelahan. Jika seorang anak tidak memiliki kesegaran jasmani yang baik tentu akan menghambat kegiatan belajarnya dan kurang fokus pada setiap materi pelajaran yang diajarkan. Seorang anak yang tidak memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik cenderung malas dan cepat kelelahan waktu melakukan kegiatan. Oleh karena itu perlu kiranya untuk lebih memperhatikan tingkat kesegaran jasmani anak khususnya anak Sekolah Dasar agar anak dapat tumbuh dan berkembang sesuai dengan masa perkembangannya.

Secara keseluruhan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas 1 MIS Unggulan Sabilillah Lamongan yang diukur meliputi: Lari *Sprint* 60 m, Gantung Siku, *Sit-Up*, Loncat Tegak, dan Lari jarak sedang dapat dikategorikan sedang. Sebagian besar (64%) siswa kelas 1 di MIS Unggulan Sabilillah Lamongan mempunyai tingkat kesegaran jasmani dengan kategori sedang dan sisanya sebesar 28% dan 8% siswa mempunyai tingkat kesegaran jasmani kategori kurang dan baik. Komponen kesegaran jasmani siswa kelas 1 MIS Unggulan Sabilillah Lamongan paling tinggi adalah *Sit-Up* dan lompat tegak, sedangkan komponen gantung siku (*pull-up*) dan lari jarak sedang mempunyai nilai yang paling rendah. Dari penjelasan di atas merupakan suatu kesegaran jasmani yang dimiliki siswa tergantung pada potensi biodinamika seseorang yang terdiri dari fungsional dan potensi metabolik (Sudarno, 2009).

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi terhadap kesegaran jasmani siswa kelas 1 MIS Unggulan Sabilillah Lamongan, besarnya koefisien korelasi antara variabel status gizi (X) terhadap kesegaran jasmani (Y) sebesar 0,621 dengan koefisien determinasi sebesar 38,6%, koefisien korelasi 0,60 – 0,799 dapat diinterpretasikan tingkat hubungan kuat. Hasil koefisien korelasi bertanda positif (+) menunjukkan bahwa variabel bebas dan terikat menunjukkan hubungan yang searah, artinya jika tingkat status gizi siswa tinggi, maka kesegaran jasmani siswa akan tinggi dan juga sebaliknya. Nilai koefisien determinasi menunjukkan bahwa varian pada variabel kesegaran jasmani siswa dapat dijelaskan atau dipengaruhi variabel status gizi sebesar 38,6%. Hasil penelitian di atas merupakan suatu bukti bahwa status gizi berhubungan terhadap kesegaran jasmani khususnya siswa kelas 1 MIS Unggulan Sabilillah Lamongan. (Sugiyono, 2012)

Hasil penelitian dapat dijadikan sebagai bahan informasi yang penting bagi masalah pertumbuhan anak sekolah dasar yang terkait pada masalah gizi dan kesegaran jasmani, dimana kedua variabel tersebut sangat penting bagi siswa dalam menunjang setiap aktivitas kegiatan sehari-hari baik di sekolah maupun di luar sekolah. Dengan status gizi yang baik akan memberikan cukup energi bagi siswa dalam melaksanakan aktivitas gerakan, sedangkan dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik dapat menunjang kemampuan siswa dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan fisik.

D. Simpulan

Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kesegaran jasmani siswa kelas 1 MIS Unggulan Sabilillah Lamongan, dengan hasil uji signifikansi menyatakan $r_{hitung} (0,621) > r_{tabel} (0,396)$. Hubungan antara status gizi dengan kesegaran jasmani masuk dalam kategori tingkat hubungan kuat, dimana hasil dari perhitungan koefisien korelasi *product moment* (r_{hitung}) antara status gizi terhadap kesegaran jasmani sebesar 38,6%.

Daftar Rujukan

- Harsono. (2011). *Latihan Kondisi Fisik*. IKIP Bandung.
- Made. (2010). *Evaluasi Pengajaran Aplikasi pada Penjasorkes*. ISORI Jawa Timur.
- Mahendra, A. (2010). *Senam*. DEPDIKBUD.
- Maksum. (2007). *Statistik Dalam Olahraga*. Universitas Negeri Surabaya.
- Nurhasan Dkk. (2010). *Petunjuk Praktis pendidikan Jasmani (Bersatu membangun Manusia yang Sehat Jasmani dan Rohani)*. UNESA University Press.
- Sudarno, S. (2009). *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. DEPDIKBUD.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan*. Alfabeta.
- Sukardiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan metodologi Melatih Fisik*. universitas Negeri Yogyakarta.
- Supariasa, I. dewa N. (2010). *Penilaian Status Gizi*. Buku Kedokteran EGC.